

# 만성 심부전 Chronic Heart Failure

## 만성 심부전이란?

만성 심부전은 심장 근육이 약화되어 정상적인 펌프 기능을 할 수 없는 상태가 지속되는 것입니다. 이는 생명에 위협이 될 수 있지만 병을 잘 관리하고 의료 팀과 협조를 해 나갈 경우, 증상을 억제하고 불필요한 병원 방문을 피할 수 있으며 더 오래 그리고 더 건강한 삶을 살 수 있습니다.

## 만성 심부전 증세

만성 심부전의 일반적 증세로는 호흡 곤란, 피로, 체중 증가, 발목 및/혹은 복부 부종 등이 있습니다. 새로운 증세가 나타나거나 증세가 악화될 경우 의사나 심부전 간호사에게 알리는 것이 중요합니다.

## 만성 심부전 관리 방법

### 귀하가 할 수 있는 세 가지 주요 사항은 다음과 같습니다

1. **처방에 따른 약물 복용.** 귀하에게는 여러 가지 약물이 처방될 수 있습니다. 약이 그 효력을 발생하지 않는다고 느끼거나 문제를 일으킨다고 생각하는 경우, 혹은 문의 사항이 있을 경우 의사나 심부전 간호사 혹은 약사에게 알려주세요.
2. **수분 균형 점검 및 관리.** 이는 매일 체중을 확인하고 수분 섭취를 관리하며 염분 섭취를 제한하고 처방에 따라 약품 (이뇨제)을 복용하는 것 등을 말합니다.
3. **장기적 생활 습관 변경.** 흡연을 금하고, 카페인 음료 및 주류를 제한하며, 건강 식품을 즐겨 먹고, 신체 활동을 하며, 건강한 체중을 유지하는 것이 중요합니다.

귀하는 또한 질환을 관리하고 차후 병원 입원을 피하는데 도움이 될 특수 프로그램 참여가 가능할 수도 있습니다.

만성 심부전을 가지고 생활한다는 것은 쉬운 일이 아닙니다. 때때로 걱정이나 슬픔 혹은 '가라 앉는' 느낌을 가지는 것은 정상입니다. 하지만 슬프고 비참한 느낌이 오래 지속된다면 의사와 상담하십시오. 만성 심부전을 가진 많은 사람에게 영향을 끼치는 우울증은 치료 가능한 질환입니다.

## 일상 생활에 대한 조언과 의료 처치가 필요한 때를 알려주는 action plans는 뒷면에 있습니다.

Heart Foundation의 'Living well with chronic heart failure'이라는 책자에는 만성 심부전과 이 질환 관리가 더 상세하게 설명되어 있습니다. 이 책자는 증상 억제 및 수분 균형 관리에 대한 실제적인 조언을 제공하며, 만성 심부전을 가진 사람이 종종 문의하는 질문 몇 가지를 답하고 있습니다. 이 책자는 또한 질환과 치료에 대해 보다 잘 이해하도록 돕고, 의료 팀과의 상의를 안내하는데도 도움이 될 것입니다. 이 책자를 한 부 구입하시려면 Heart Foundation에 1300 36 27 87 로 전화하십시오.

# 만성 심부전 'Action Plan'

주: 의료 팀과 함께 귀하의 개별적인 action plan 을 개발하는 것이 중요합니다. 해당 의료 팀은 심부전의 심각성, 귀하가 가진 기타 건강 문제 및 귀하가 선호하는 치료법을 고려할 것입니다.

## 매일 해야 할 일:

- 체중 확인 및 기록
- 의사가 권장하는 대로 수분 섭취 및 염분 섭취 제한.
- 약품을 처방에 따라 복용.
- 신체적 활동.
- 필요할 경우 의료 지원 요청 (아래 참조).

## 아래 사항이 발생할 경우 의사나 심부전 간호사에게 즉시 연락하십시오:

- 지난 이틀 동안 체중이 2kg 이상 줄거나 증가
- 정상적인 활동을 하는데 숨 가쁨이 더 심해짐
- 심장이 매우 빨리 박동함
- 심한 현기증을 느끼거나 실신함
- 협심증이 악화
- 발목, 다리 혹은 복부에 부종이 커짐
- 기침이 악화 (특히 야간에)
- 평상시보다 대체로 더 피곤하거나 슬퍼짐

## 협심증이 있을 경우:

- 즉시 멈추고 휴식을 취합니다.
- 휴식만으로 신속하게 혹은 효과적으로 진정되지 않을 경우, 협심증 약을 복용합니다.
- 협심증이 5분 이내에 진정되지 않을 경우, 협심증 약을 한 번 더 복용합니다.
- 협심증이 휴식 및 약을 복용한 지 10분 이내에 완전히 진정되지 않거나, 혹은 심하거나, 혹은 급격하게 악화된다면, 이는 **응급 상황입니다. 신속하게 도움을 받아야 합니다. 번호 000으로 연락하여\* 앰블런스를 요청하십시오. 전화를 끊어서는 안됩니다. 000** 요원으로부터 조언을 기다려야 합니다.

\* 휴대폰으로 000번이 연결되지 않으면, 112 번으로 시도하십시오.

## 아래 사항의 경우 000\*로 연락하여 앰블런스를 요청하십시오.

- 갑작스럽게 숨이 심하게 가빠짐 • 새로 '블랙아웃 (실신)' 을 경험함
- \* 휴대폰으로 000번이 연결되지 않으면, 112번으로 시도하십시오.

For more information, refer to the source of this action plan—the Heart Foundation booklet 'Living well with chronic heart failure'.  
© 2008 National Heart Foundation of Australia. INF-043-C-KOR

**Terms of use:** This material has been developed for general information and educational purposes only. **It does not constitute medical advice.** Please consult your healthcare provider if you have, or suspect you have, a health problem. The information contained in this material has been independently researched and developed by the National Heart Foundation of Australia and is based on the available scientific evidence at the time of writing. It is not an endorsement of any organisation, product or service. Whilst care has been taken in preparing the content of this material, the National Heart Foundation of Australia and its employees cannot accept any liability, including for any loss or damage, resulting from the reliance on the content, or for its accuracy, currency and completeness. This material may be found in third parties' programs or materials (including but not limited to show bags or advertising kits). This does not imply an endorsement or recommendation by the National Heart Foundation of Australia for such third parties' organisations, products or services, including these parties' materials or information. Any use of National Heart Foundation of Australia material by another person or organisation is done so at the user's own risk. The entire contents of this material are subject to copyright protection.

